|  |  |
| --- | --- |
| Kpedun logo **Kuukausi** | **Toiminta** |
| ELOKUU ryhmäytyminen, opiskelujen aloitus, vuorovaikutus | * Ryhmäyttämiset ja orientaatioviikot
* Kasvot tutuksi, opiskeluhuollon ja opinto-ohjauksen toimijat esittäytyy
* Opiskelurauhan julistus
* Unelmien liikuntapäivä vastuuohjaajien johdolla jatkuu toukokuussa aloitettu
* Kiusaamisen vastainen työ, liikenneturvallisuus, vastuullisuus 13.8.2024 kello 12.30-14.00 Mikko Törrö Kampushalli. Ammattikampuksen väki.
* Rentoutuspäivä 15.8.2024 Kannus
* Opiskeluhuollon kehittämispäivä 29.8.2024 kello 12-15.30 Villa Elba
* Liikuntakerhot alkavat, ammattikampus maanantaisin ja torstaisin 15.30-17.00, kuntosali myös samoina päivinä ja kello aikoina auki, Kampushalli
* 19.8.2024 Veli-Matti Nieminen ja Matti Kuusela asuntolan asukkaiden Kampushalliin tutustuminen ja liikuntapassin lanseeraus.

[Amisstartti 2024](https://www.kpedu.fi/docs/default-source/varustamo/amisstartti-2024.pdf?sfvrsn=31cc25b2_0)<https://www.helsinkimissio.fi/wp-content/uploads/2022/08/Yksinaisyystyokirja-HelsinkiMissio-1.pdf>. <https://www.mahis.info/wp-content/uploads/2018/03/HARJOITUSPANKKI.pdf>.  |
| SYYSKUU Hyvinvointi, ravinto, uni | * Liikuntatutor-koulutus
* Yrittäjän päivä 5.9.2024 Kannus
* Lähiruokapäivä 7-8.2024 Kannus
* Opiskelijajärjestö vierailee, OSKU 10.9.2024 Talonpojankatu, Närvilänkatu, auditorio
* Sakun Syyskisat 7-8.9.2024 Kokkola
* Opiskelijoiden koripalloturnaus 25.9.2024 kello 9.00-15.00 Kampushalli
* Sakun Liikkeelle –kampanja
* Henkilökunnan salivuorot sähly/lentopallo keskiviikko19.30-21.00 ja perjantaisin 19.00-20.30 Kampushalli
* AmisGaala 7.3.2025, markkinointia

<https://syohyvaa.fi/wp-content/uploads/2016/12/Nuoret-ja-ruoka.pdf>. <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/hyvinvointi/miten-syoda-terveellisesti/>. <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/hyvinvointi/nukkuminen-hyvinvoinnin-perusta/>. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/nuoren-nukkuminen/>.  |
| LOKAKUU mielenterveys, liikunta ja rentoutuminen, sadonkorjuu | * Hyvinvointimessut ja harrastepäivä 2.10.2024, 9.00-14.30 Kampushalli
* Kansainvälinen eläintenpäivä Kannus
* Maailman mielenterveyspäivä 10.10.2024
* Halloween tapahtumat Kaustisella ja Kannuksessa 31.10.2024

[https://peda.net/kauhava/lukiokoulutus/kauhavanlukio/lukiokurssit/jk/2trjm/anll:file/download/67f9ec9f8bfd5ed2f4f2e57bb2f57c94fdc588c7/Artikkeli%20nuorten%20liikunta-aktiviteetin%20laskusta.pdf](https://peda.net/kauhava/lukiokoulutus/kauhavanlukio/lukiokurssit/jk/2trjm/anll%3Afile/download/67f9ec9f8bfd5ed2f4f2e57bb2f57c94fdc588c7/Artikkeli%20nuorten%20liikunta-aktiviteetin%20laskusta.pdf). <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>. <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/hyvinvointi/liikunnan-iloa/>. <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/hyvinvointi/sopivan-kokoinen/>. <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/hyvinvointi/stressi-ja-rentoutuminen/>. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/lasten-ja-nuorten-harjoitukset/>. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nuorten-ahdistuksen-omahoito-ohjelma/kehon-ja-mielen-rauhoittaminen>.  |
| MARRASKUU Talouden- ja ajanhallinta & motivaatio, päihteet ja mielenterveys | * Sakun Sekalentis
* Ehkäisevän päihdetyön viikko 4-10.11.2024
* AmisGaala 7.3.2025, markkinointia
* Valtakunnallinen mielenterveysviikko 18-22.11.2024

<https://www.nuortennetti.fi/arki/raha/oman-taloudenhallinnan-haasteita/>. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/ajanhallinta/>. <https://kohtaanuori.metropolia.fi/ohjaavia-kysymyksia-nuoren-sisaisen-motivaation-herattamiseksi/>. <https://www.nuortennetti.fi/koulu-ja-tyo/koulu/motivaatio/>. <https://peda.net/joensuu/yp/uimaharjun-koulu/hyviksen-terveiset/kl>.  |
| JOULUKUU Itsetunto, itsetuntemus & resilienssi | * Itsenäisyypäivä
* Sählyturnaus Kampushallissa 12.12.2024, kello 9.00-14:30
* Jouluateria ja -kahvit ja joulutapahtumat
* AmisGaala 7.3.2025, markkinointia

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/itsetunto-ja-identiteettipulmien-omahoito-ohjelma>. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/itsetunto/>. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/>. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/>.<https://holvi.com/shop/TUNNEJATAIDA/product/a4c2aee0061811a93e48c6c917d82b74/>.<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/mita-sinulle-kuuluu-kortit/>.  |

tuki ja vaativa

|  |  |
| --- | --- |
| **Kuukausi** |  |
| TAMMIKUU Ihmissuhteet & seurustelu | * Tutor-koulutukset käynnistyy
* EduJobs-messut
* Sakun Futsal-kisat

<https://www.nuortennetti.fi/ihmissuhteet/>.<https://www.terveyskyla.fi/nuortentalo/nuori-ja-pitkaaikaissairaus/nuoren-ihmissuhteet>.<https://www.nuortennetti.fi/ihmissuhteet/seurustelu/>.<https://www.nuortennetti.fi/ihmissuhteet/seurustelu/tunnetko-seurustelun-rajat-testi/>.  |
| HELMIKUU Ystävyys, kaverisuhteet, rajat | * 112 -päivä
* Sisälle suojautumisen harjoitus
* Sakun Talvikisat
* Ystävänpäivä 14.2.
* Yhteishaku alkaa
* Liikenneturvallisuuden päivät

Talviurheilupäivä Kannus[https://sites.google.com/edu.mikkeli.fi/annanterveystiedonsivut/murrosikä-seksuaalisuus-ja-seurustelu](https://sites.google.com/edu.mikkeli.fi/annanterveystiedonsivut/murrosik%C3%A4-seksuaalisuus-ja-seurustelu).<https://www.naistenkartano.com/omat-rajat-ja-lahisuhteet/>.<https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mita-tarkoittaa-sina-tarvitset-rajat/>.<https://www.hyvakysymys.fi/video/mita-on-suostumus-seksissa/>.<https://www.amnesty.fi/mita-amnesty-tekee/ihmisoikeuskasvatus/oppimateriaalit/>.<https://nuortenexit.fi/materiaalipankki/materiaalit-nuorelle/>.<https://rikoksentorjunta.fi/seurusteluvakivalta>. |
| MAALISKUU Suvaitsevaisuus, tasa-arvo,kiusaamisen, häirinnän & väkivallan ehkäisy | * Sakun Liikevirtaa -kampanja
* Yhteishaku päättyy
* AmisGaala 7.3.2025
* Maailman unipäivä 15.3.2025
* Rasisminvastainen viikko 17-23.3.2025
* Kävelyfutis 21.3.2025 Kampushalli
* Sakun Kevätpörräys
* Maailman metsäpäivä 21.3.2025 Kannus

<https://www.nuortennetti.fi/kiusaaminen/>.<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ihmissuhteet/kiusaaminen-nuoruudessa>.<https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/kiusaaminen/>.<https://www.nuortennetti.fi/seksuaalisuus/seksuaalinen-hairinta-ja-vakivalta/>.<https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/kiusaamisen-ehkaiseminen/seksuaalinen-hairinta/>.<https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/vakivalta/>.<https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/vakivalta/>. |
| HUHTIKUU Mielenterveys, media & netin turva | * Mielenterveyspäivä 19.4.2025
* Munajahti 15.4.2025 tai/ja pääsiäisaskartelua
* Koirapäivä 24.4.2025 Kannus
* SakuStars

<https://omahelpperi.fi/><https://www.riku.fi/oppaat-ja-ohjeet/turvaohjeita-nettiin/>.<https://rikoksentorjunta.fi/raha-ja-digipelaaminen>.<https://rikoksentorjunta.fi/mediataidot>. |
| TOUKOKUU keväinen luonto,päihteet | * Vappukruisinki Kannus
* Ryhmäyttämisen suunnittelut
* Unelmien liikuntapäivä vastuuohjaajien johdolla, toukokuu tai elokuu
* Naamiaiset 29.4.2025
* Opiskeluhuollon kehittämispäivä
* Saku lenttis
* SakuGames

<https://www.elamanisankari.fi/tarjoamme/materiaalipankki/>.<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/paihteet/nuorten-paihteiden-kaytto>.<https://paihdelinkki.fi/fi/kohderyhma/nuorille>.<https://www.hyvakysymys.fi/video/paihteet-i-miks-nuoret-vetaa-niita/>. |
|  |  |

erityinen tuki